

# 産後ヨガ教室のご案内

産後ヨガは、お母さんだけで行うヨガです。産後の骨盤の矯正や、育児からくる腰痛や肩こりの解消のためのポーズを取り入れたヨガを行います。

しばらくの間、お子さんと離れて自分だけの時間を楽しんで、リフレッシュしていただけます。

**対象** 産後3カ月～1年までの方

**開催日時** 毎月 第2木曜日 10:00～11:00  
受付は10分前までをお願いします。レッスン開始後20分を過ぎてからの入室はお控えください。

**定員** 10名

**場所** 1F マタニティホール

**料金** 当院でご出産の方 1回 1,000円（税別）

**予約** 予約システムからご予約下さい。

■予約方法■

1. 予約システムへログイン
2. 診察科から「産後ヨガ」を選択
3. 診察内容から以下のどちらかを選択  
「ベビー（0歳）託児なし」：0歳児のお子様の託児の利用が無い場合  
「ベビー（0歳）託児あり」：0歳児のお子様を託児に預けたい場合  
※1歳以上のお子様の託児利用は、「ベビー託児なし」を選択してください  
ただし、その場合も託児料金はかかります（下記参照）
4. 予約日時を指定

**キャンセル** 前日の正午までに予約システムからお願いします。

前日正午を過ぎてからのキャンセルは、お電話にてご連絡下さい。

●ご注意●

当日キャンセルはキャンセル料（レッスン料と同等）が発生します。  
※当日キャンセルする場合は、午前8:30以降にお電話にてご連絡ください。

**持ち物** 飲み物・バスタオルもしくはヨガマット

**服装** 動きやすい服装

**託児利用** 生後3カ月以降のお子さんから託児所をご利用いただけます：1人 700円（税別）  
1歳以上のお子様の託児利用を希望される方は、受付でお申込み下さい。  
当日託児を利用される予定のある方は、事前に受付にご連絡いただくとスムーズにご案内できます。  
※託児利用時に、お熱を測ったり簡単な手続きがありますので、余裕をもってお越しください。

ヨガのポーズを行うことで、日常使っていない関節や筋肉を動かし、深い呼吸法によって新陳代謝が高められます。ご自身の体調に併せてご参加ください。

産後ヨガ教室に参加される際は、以下に同意いただき、レッスン当日に「約定書」をご提出下さい。

尚、「約定書」は当日マタニティホールにお持ち下さい。

## 産後ヨガ 約定書

私は貴院のレッスンに参加するにあたり、以下の事項を遵守いたします。

- 一. レッスン中、少しでも体調の変化に気づいた場合は、即時申し出を行いレッスンを中止いたします。
- 一. 貴重品などについては責任をもって管理いたします。
- 一. 当院ホール内での飲食は水分補給の飲み物のみといたします。

医療法人 輝 ジュンレディースクリニック小平 殿

令和 年 月 日

診察券 No.

氏名

印